



МЕДИТАЦИЯ ТАНЕЦ | ИСЧЕЗНИТЕ В ТАНЦЕ

Забудьте танцора, центр это; станьте танцем. Это и есть медитация. Танцуйте так глубоко, чтобы совершенно забыть, что «вы» танцуете, и почувствовать, что вы — это танец.

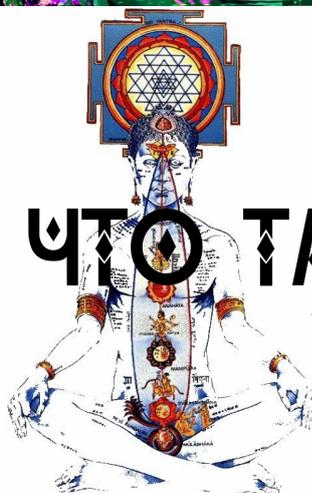
Разделение должно исчезнуть; тогда танец станет медитацией. Если же разделение останется, тогда танец — всего лишь упражнение: полезное, оздоравливающее упражнение, назвать которое духовным нельзя. Всего лишь танец. Танец, сам по себе, хорош. После него вы почувствуете себя посвежевшим, помолодевшим. Но это еще не медитация. Танцор должен танцевать до тех пор, пока не останется только танец. Так что же делать? Пребывайте в танце тотально, потому что разделение существует лишь в том случае, если этой тотальности нет. Если вы стоите в стороне и наблюдаете свой собственный танец, разделение сохранится: вы — танцор, и вы танцуете. В этом случае танец всего лишь действие, нечто, совершаемое вами; он не есть ваша сущность. Поэтому полностью погрузитесь в танец, пусть он вас поглотит. Не стойте в стороне, не будьте наблюдателем.

Слейтесь с танцем!

Ошо. "Медитация: первая и последняя свобода".

[МЕДИТАЦИИ ОШО | В ОПИСАНИИ ОШО](#)

[ПОЛЕЗНЫЕ НАМЁКИ | ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ](#)



СЕМИНАР | ПРАКТИКА

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ

WHAT IS MEDITATION

SEMINAR | PRACTICE

SEMIZNANIE.RU
+74997034523

